



VARIZES DE MEMBROS INFERIORES

Alguns dos fatores abaixo podem ser os principais causadores, desencadeantes ou agravantes para varizes:

1. **Sexo feminino**
50% das mulheres americanas apresentam varizes em algum grau. Existe, portanto, uma predominância relativa da mulher sobre o homem, que também se torna mais evidente pelo fato de a mulher procurar o tratamento especialmente pelas complicações cosméticas. Já os homens tendem a procurar o tratamento devido à dores ou outras complicações.
2. **Envelhecimento**
3. **Hereditariedade**
4. **Fatores hormonais**
puberdade, gestação, menopausa, pílulas anticoncepcionais, outros medicamentos a base de estrógeno e progesterona, excesso ou falta de hormônios femininos.
5. **Sedentarismo**
Ocupações sedentárias ou em pé por períodos prolongados.
6. **Obesidade**
7. **Traumatismos**
8. **Atividades físicas intensas e anaeróbicas**
Musculação com peso excessivo
9. **Tratamento para varizes inadequado**
(Cirurgia ou escleroterapia)
10. **Uso intenso e constante de sapatos com saltos elevados**
11. **Múltiplas gestações**
12. **Trombose venosa profunda prévia**

Orientações para Portadores de Varizes

1. **Meia elástica**
Vestir pela manhã, antes de levantar, retirar caso sinta desconforto.
2. **Postura**
Evitar longos períodos em pé ou sentado, sem se movimentar.
3. **Exercícios**
Fazer longas caminhadas, rotineiramente, especialmente vestindo a meia elástica.

4. **Posição das pernas**
Sempre que possível erguer as pernas acima do corpo várias vezes ao dia. Os joelhos completamente esticados ou dobrados causam dificuldade na circulação.
5. **Peso**
Procure emagrecer e manter o peso ideal.
6. **Esforços**
Evite carregar pesos, adequando-os à sua capacidade física.
7. **Tabagismo**
Evite devido aos seus diversos efeitos colaterais.
8. **Higiene/Cuidados**
Mantenha pés e unhas limpas, pele hidratada, use calçados confortáveis, evite traumatizar as pernas.
9. **Inchaço**
No final do dia, inchaço significa necessidade de consulta médica.
10. **Dormir**
Se não tiver gastrite e problemas de refluxo, eleve os pés da cama uns 15 cm.